

Под крышей нового дома

Первых воспитанников принял в марте новый детский сад в микрорайоне «Элеконд». С вводом его в строй решена большая проблема двух последних десятилетий – в Сарапуле ликвидирована очередь в детские дошкольные учреждения



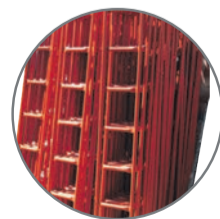
Фото В. Карманова.

Очень может быть, что этот малыш, один из первых воспитанников нового детского сада, когда вырастет, будет проектировать или строить еще более современные детские сады уже для своих детей

ПРОКАТ СТРОИТЕЛЬНОГО ОБОРУДОВАНИЯ

8 901 865 5220  8 901 865 5123

555 НАИМЕНОВАНИЙ!



Мотобуры - от 500 руб./сутки

Виброплиты - от 500 руб./сутки

Бетономешалки - от 150 руб./сутки

Отбойные молотки - от 500 руб./сутки

Пылесосы промышленные - от 500 руб./сутки

Измерительный инструмент - от 100 руб./сутки

Леса строительные - от 3 руб./м²

Ул. Степана Разина, 30 «а» (Татарский сквер, напротив ТЦ «Лидия»)

Мы вами гордимся!

Торжественный прием специалистов сферы культуры состоялся в Администрации города



Почетную грамоту Правительства УР директору ДК «Заря» Зульфийе Захаровой вручил Глава города Виктор Шестаков

Насыщенной была праздничная программа в День работника культуры.

По традиции в этот день состоялось открытие доски почета лауреатов премии «Браво» у ДК радиозавода. Наши читатели уже знакомы с победителями премии, теперь

каждый горожанин может узнать, кто внес значительный вклад в развитие сферы культуры в прошлом году.

На торжественном приеме в Администрации Глава г. Сарапула Виктор Шестаков и Председатель Сарапульской городской Думы Сергей Смо-

ляков приветствовали людей, которые стараются сделать нашу жизнь интереснее, насыщеннее, красочнее.

В прошлом году специалисты сферы культуры искали и внедряли новые методы и виды работы. Несмотря на запрет массовых мероприятий, в Сарапуле провели самые знаковые и важные праздники для горожан, правда, в новом, иногда необычном формате.

Запоминающимися стали акции в День Победы, онлайн-концерты и спектакли.

- Сфера культуры города - та отрасль, которой мы по праву гордимся и которую можно назвать одной из самых профессиональных в Удмуртии, - отметил Виктор Шестаков.

Почетными грамотами и благодарностями разного уровня были отмечены 28 человек. Звание «Заслуженный работник культуры Удмуртии» присвоено заведующей отделом комплектования и обработки ЦБС г. Сарапула Людмиле Ожгихиной.

С. Ульянова.

Фото **В. Карманова.**

Сад мудрости в цветении вечном

В школе № 2 состоялся финал городского конкурса профессионального мастерства «Педагог года»



Прологом творческого состязания лучших представителей профессии стала композиция «Плоды просвещения», после которой под аплодисменты зала на сцене чествовали полуфиналистов конкурса.

В ходе торжественной части успехов в покорении новых вершин пожелал участникам Глава г. Сарапула Виктор Шестаков:

- Конкурс «Педагог года» - это наша добрая городская традиция. Спасибо вам, уважаемые педагоги, за ваш повседневный труд и за смелость, которую вы демонстрируете, принимая участие в состязании. Вы еще раз доказываете, что педагог - это лидер, спо-

собный увлечь своих воспитанников, и человек, готовый к новым вызовам и решению трудных задач.

Как было отмечено в ходе мероприятия, после полугодичного творческого «марафона» (а на первоначальном этапе конкурса за звание лучшего боролись 70 конкурсантов в одиннадцати номинациях) в финал вышли двенадцать лучших представителей профессии. Свои образовательные учреждения представили: Владлена Гилметдинова, Ольга Ермакова, Елена Медведева, Филипп Мерзляков, Юлия Гоголева, Людмила Алабужева, Юлия Колчина, Александра Субботина, Марина

Куртеева, Любовь Булдакова, Кристина Юхнина и Анастасия Костромина.

В финале педагоги раскрыли свой «ключ к успеху» и продемонстрировали творческие способности в «домашнем задании».

- Верь в себя и никогда не сдавайся. Воплощай свою идею в жизнь. Хочешь быть успешным - будь им! - неслось со сцены.

Своих конкурсантов громкими аплодисментами поддерживали представители образовательных учреждений.

По итогам финала абсолютным победителем конкурса «Педагог года» стал учитель истории школы № 15 Филипп Мерзляков (на фото). Диплома II степени удостоена заместитель директора по воспитательной работе школы № 8 Кристина Юхнина. Диплома III степени - учитель начальных классов школы № 25 Юлия Гоголева.

Выпускник Казанского федерального университета Филипп Мерзляков в течение пяти лет преподает историю детям. Он по-настоящему влюблен в свою профессию и за короткий срок привил любовь к своему предмету ученикам.

- Современный учитель должен быть мобильным, позитивным. Главное - он должен быть оптимистом. И тогда все получится! - считает лучший педагог Сарапула-2021.

М. Розова,

В. Карманов (фото).

☐ Горячие вести с городской оперативки

Можно и отдохнуть, и посоревноваться

Минувшая неделя была насыщена праздничными мероприятиями, связанными с Днем работников культуры и Международным днем театра. Все мероприятия, как отметил начальник Управления культуры, спорта и молодежной политики Игорь Манылов, проходили с соблюдением всех рекомендаций, связанных с пандемией коронавируса.

Предстоящие выходные будут не менее насыщенными.

3 апреля в Молодежном центре по ул. Фрунзе, 8 состоится открытие нового пространства молодежных инициатив «Подъем».

Три дня - со 2 по 4 апреля - в спорткомплексе «Сокол» будет проходить третий турнир на Кубок заслуженного тренера Удмуртии В. И. Макарова. Здесь же в выходные пройдет первенство города по плаванию в зачет Рабочей спартакиады.

А на «Светлой лыжне» 4 апреля с 10 часов будет проходить первый Открытый лыжный марафон имени заслуженного тренера Удмуртии В. Н. Шагалова.

Первый раз - в первый класс

Начинается запись детей в первые классы школ города, проинформировал начальник Управления образования Владимир Красноперов. Информация до родителей будущих первоклассников доведена. Если у кого-то будут возникать вопросы, можно обращаться в Управление образования.

Снег тает и несет новую угрозу

Весна наступает, и очень активно. Быстрое таяние снега несет новую угрозу - подтопление домов. Глава города Виктор Шестаков обратил внимание всех служб на необходимость оперативного реагирования на сигналы жителей о подтоплении тальми водами жилого сектора города. А также совместно с руководством Камбарского района провести активную профилактическую работу с жителями пос. Симониха и с. Ершовка об опасности передвижения через Каму в предпаводковый период.

Ковид не сдаётся, ОРВИ растёт

Как проинформировал начальник ТОУ Роспотребнадзора в г. Сарапуле Андрей Красноперов, в последние две недели наблюдается рост заболеваемости гриппом, ОРВИ и внебольничной пневмонией. Причем, по всем группам населения. Заболеваемость COVID-19 хотя за последнее время и стабилизировалась на уровне 80-90 случаев в сутки по республике, но снижаться не хочет. По-прежнему среди заболевших высок удельный вес людей 65+. А если сложить вместе заболевших пенсионеров и безработных, то они составят 66 процентов от числа заболевших.

С сожалением приходится констатировать общую усталость и расслабленность по отношению к COVID-19, хотя болезнь у многих протекает в тяжелой форме и практически ежедневно регистрируются летальные исходы.

Не забываем о главном: обязательный масочный режим в местах массового пребывания людей никто не отменял! Не будем также забывать и о гигиене рук. Берегите себя!

Служить России суждено

С 1 апреля начинается весенняя призывная кампания, проинформировал военный комиссар г. Сарапула, Сарапульского, Камбарского и Каракулинского районов Дмитрий Костылев.

Хроника происшествий

541 заявление и сообщение от жителей г. Сарапула в течение недели поступило в дежурную часть отдела полиции, сообщил начальник межмуниципального отдела МВД России «Сарапульский» Сергей Бобровский. Заведено 31 уголовное дело, одно из которых получило широкий общественный резонанс: Уголовным кодексом РФ оно квалифицируется как убийство малолетнего, заведомо для виновного находящегося в беспомощном состоянии. Ведется расследование, виновный находится под арестом.

За неделю зарегистрировано 173 нарушения Правил дорожного движения, 20 дорожно-транспортных происшествий, одно из которых - с пострадавшими. Восемь водителей, находившихся за рулем в состоянии опьянения, помещены в изолятор временного содержания.

И. Рябинина.

☐ Внимание: конкурс!

Предприниматель ГОРОДА

Администрация г. Сарапула объявляет конкурс среди субъектов малого бизнеса.

Заявки на участие в конкурсе принимаются до 18 апреля. Подробности на сайте: http://sarapul-docs.ru/norm_db/detail.php?ELEMENT_ID=23675/

Справки по тел. 4-18-82.

Человек родился!

Свидетельства о рождении детей были вручены счастливым родителям в ходе церемонии именная церемония в Управлении ЗАГС г. Сарапула



Счастливые родители Юлия и Ринат Файзрахмановы с сыновьями Романом, Амирханом и Артуром

На торжественном мероприятии первый в жизни документ получили десять юных жителей нашего города (семь мальчиков и три девочки) - Тимур, Анна, Михаил, Амирхан, Ева, Матвей, Таисия, Ильназ, Александр и Леонид.

Родителей с рождением малышкой поздравили председатель Комитета по делам ЗАГС при Правительстве Удмуртской Республики Людмила По-

пова, заместитель Главы Администрации г. Сарапула по административным вопросам Дмитрий Кочетов, священник Николай Середа.

- Уважаемые родители, сердечно поздравляю вас с самым счастливым событием в вашей жизни. Сегодня чувствуем самых юных граждан нашей страны. Пусть они растут здоровыми, а в ваших семьях царят мир и любовь! - сказала

Людмила Попова.

Много теплых слов адресовали участникам мероприятия представители предприятий и организаций, где трудятся родители малышей. А праздничное настроение подарил собравшимся танцевальный коллектив «Kids time» Молодежного центра.

В числе участников церемонии именная церемония была семья Файзрахмановых.

У Юлии Юрьевны и Рината Расимовича недавно родился третий сын Амирхан. В семье уже подрастают старшие дети - Роман и Артур.

По словам супругов, когда десять лет назад они создавали свою семью, даже не думали, что станут многодетными родителями.

- Сегодня мы очень рады, что у нас три замечательных сына. Это наше богатство и гордость. Приложим все наши силы, чтобы воспитать их честными и порядочными людьми, достойными гражданами нашего города и страны, - говорят Юлия и Ринат Файзрахмановы.

**М. Розова,
В. Карманов (фото).**

Верим, что победы впереди

Сарапульский театр «Точка» - финалист фестиваля «Театральное Приволжье»



Артём Сергеев и артисты театра «Точка» с Председателем Правительства УР Ярославом Семеновым и министром культуры УР Владимиром Соловьевым в ожидании результатов фестиваля «Театральное Приволжье»

27 марта, в Международный день театра, в прямом эфире были подведены итоги окружного молодежного фестиваля «Театральное Приволжье».

Удмуртию среди 28 финалистов из 14 регионов представлял Сарапульский театр «Точка». Ранее авторский спектакль «Маленькая история», представленный театром, стал победителем регионального этапа в номинации «Детские театральные коллективы и студии», завоевав «Гран-при» и множество индивидуальных наград.

«Маленькая история» - это спектакль в жанре душевной клоунады. Поэтому особенно тяжело было соперничать сарапульским артистам на конкурсе, который проходил в онлайн-формате.

- Мы единственные, кто представил спектакль в жанре клоунады. Вживую играть легче, потому что есть контакт со зрителем. А с экрана его понять и принять сложнее, - говорит режиссер театра Артём Сергеев.

На создание часовой видеопреми спектакля ушло пять дней. Он был заснят с 18 планов. 65 актеров, вкладывая всю душу, играли «Маленькую историю».

По итогам окружного конкурса спектакль, представленный сарапульскими артистами, занял четвертое место.

- Мы все волновались за наших ребят из Сарапульского театра «Точка» и театра-студии «Золотой ключик» из Воткинска, которые представ-

ляли Удмуртию на окружном фестивале «Театральное Приволжье». Но сегодня фортуна оказалась на стороне соседей из Самарской области и Чувашской Республики. Повода расстраиваться нет, потому что это значит лишь одно - в следующем году у нас есть все шансы на победу, - сказал Председатель Правительства УР Ярослав Семенов.

За год к фестивалю удалось привлечь пять тысяч человек. Спектакли любительских театров всех 14-ти регионов Приволжья посмотрели порядка 20 тысяч человек. Проект фестиваля разработан по инициативе полномочного представителя Президента РФ в ПФО Игоря Комарова.

И. Красноперов.

Ледоход на Каме не за горами

Информация о ледовой обстановке на территории г. Сарапула

По состоянию на понедельник 29 марта толщина льда на Каме составляет от 40 до 70 см, наблюдается вода на льду.

Уровень воды сохраняется на отметке 65 метров по Балтийской системе (подъема воды пока не наблюдается).

Обратите внимание: Кама уже очистилась ото льда по основному руслу в районе границы Завьяловского и Сарапульского районов (у д. Макарово). Грузоподъемность ледовой переправы через Каму сообщением Сарапул - пос. Борк по состоянию на понедельник была снижена до 6 тонн. Решение о дальнейшей работе ледовой переправы будет приниматься с учетом погодных условий и состояния ледового полотна.

Для справки

По многолетним наблюдениям, ледоход на Каме в районе Сарапула проходит в первой декаде апреля. В среднем продолжительность его составляет около 5-7 дней.

Сооружения инженерной защиты города выдерживают уровень воды до отметки 72 метра по Балтийской системе.

Весенний лед опасен. Будьте осторожны!

● Лед на водоемах с наступлением тепла становится рыхлым, сверху он растапливается солнцем и талой водой, а снизу подтачивается течением воды. По льду весной очень опасно ходить - в любой момент он может провалиться под вашими ногами и сомкнуться над головой.

Процесс распада льда происходит быстрее всего у берегов.

● Весенний паводок наибольшую опасность представляет для детей. Оставаясь без присмотра, не зная мер безопасности или забывая о них, они играют на обрывистом берегу, выходят на лед, катаются на льдинах. Такая беспечность заканчивается трагически.

Не допускайте весной детей к реке без присмотра взрослых, предупредите их об опасности нахождения на льду. Расскажите о правилах поведения весной в период паводка, запрещайте играть у воды.

Если вы провалились под лед

Прежде всего, не поддавайтесь панике.

Не наваливайтесь всем телом на тонкую кромку льда - под тяжестью тела она будет обламываться.

Попав в пролом воды, широко раскиньте руки, чтобы удержаться на поверхности и не провалиться под лед с головой.

Не делая резких движений, старайтесь выбраться на поверхность в сторону более крепкого льда: для этого обопритесь локтями об лед и, приведя тело в горизонтальное положение, постарайтесь забросить на лед ту ногу, которая ближе всего к его кромке, поворотом корпуса вытащите вторую ногу и быстро выкатывайтесь на лед.

Без резких движений отползайте от опасного места в направлении, откуда пришли. Зовите на помощь!

Добравшись до безопасного места, избавьтесь от воды, пропитавшей одежду, если позволяет погода. Если есть возможность и рядом оказались люди, разожгите костер, чтобы согреться и подсушить одежду.

Если ничего этого нет, то единственное, что вы можете сделать, - это просто вывалиться в снег (снег впитывает излишки воды и способствует быстрому образованию ледяной корочки на одежде, которая будет защищать вас от продувания ветром).

Как спасти провалившегося под лед:

К полынье лучше подползти по-пластунски, сообщив пострадавшему криком, что идете на помощь, это придаст ему силы и уверенности.

За 3-4 метра до полыньи протяните пострадавшему веревку, шест, доску, шарф или любое другое подручное средство. Подавать пострадавшему руку небезопасно, так как, приближаясь к полынье, вы увеличиваете нагрузку на лед и не только не поможете, но и сами рискуете провалиться.

Как оказать пострадавшему первую помощь

Пострадавшего надо укрыть в месте, защищенном от ветра. Если есть возможность, снять с него мокрую одежду, надеть сухую, закутать в одеяло.

Если он в сознании, напоить горячим чаем, кофе; очень эффективны грелки, бутылки, фляги, заполненные горячей водой, или камни, разогретые в пламени костра и завернутые в ткань.

Нельзя растирать тело спиртом, жирными мазями, снегом, интенсивно отогревать (горячий душ, ванна, жаркое помещение), давать алкоголь.

**И. Шафеев,
директор МКУ «Служба гражданской защиты
г. Сарапула».**

Сарапул многонациональный

В нашем городе проживают представители более 60 национальностей. Многочисленные и не очень этнические группы не только сохраняют свои национальные традиции, но и знакомят с ними всех жителей Сарапула. На базе «Электрон-ЦВиРНК» действует 19 национальных обществ, ведут работу шесть молодежных объединений, главная задача которых - развитие и укрепление межнационального сотрудничества. На страницах нашей газеты мы будем знакомить вас с деятельностью национально-культурных объединений города, культурой и традициями разных народов

Центр русской культуры г. Сарапула

Он существует уже 27 лет. Был основан в 1993 году Галиной Долгих, которая возглавляла его 19 лет.

Задача центра - возрождение, сохранение и развитие самобытной русской культуры, воспитание подрастающего поколения в традициях своего народа.

ЦРК объединяет 12 творческих художественных коллективов и клубных объединений Дворцов культуры города, а это более 200 участников, которые пропагандируют русскую культуру. Среди них ансамбль народного танца «Калинка», детский хореографический коллектив «Камушка», ансамбль русской песни «Белые росы», вокальный коллектив «Иван да Марья», вокальный ансамбль «Прикамье», детский фольклорный ансамбль «Горенка», ансамбль фольклорной песни «Отрада», хор ветеранов «Русский хоровод», вокальный ансамбль «Душа».

За время деятельности Центра русской культуры ста-

ли традиционными городские массовые обрядовые праздники, проводимые в городском саду им. А. С. Пушкина и на площади ДК «Электрон-ЦВиРНК»: Рождество, Масленица, Пасха, Троица, участвуют в которых сарапульцы разных национальностей и вероисповеданий.

Центр русской культуры города Сарапула плодотворно сотрудничает с дошкольными, школьными, средними профессиональными образовательными учреждениями города и проводит квесты, мастер-классы, интерактивные, культурно-познавательные проекты и программы.

Одним из ярких примеров для дошкольников является городской фольклорный фестиваль детского художественного творчества «Русские картинки». Ежегодно в марте проводится городской фестиваль-конкурс исполнителей русской народной песни «Взаправдушка».

Наглядным объектом культуры русского центра является экспозиционное пространство «Русская изба» в ДК «Электрон-ЦВиРНК», которое



■ Старейшина ЦРК Тамара Зимина

притягивает к себе каждого, кому небезразлична русская старина. Здесь собраны уникальные предметы русского быта, представлены народные промыслы.

В избе проводятся традиционные посиделки и вечера.

Тесно сотрудничает Центр с Сарапульской епархией, которая помогает понять каноны праздников православного календаря.

Т. Сарычева,
председатель Центра русской культуры.



■ Активисты Центра русской культуры встречают в Сарапуле Патриарха Московского и всея Руси Кирилла



■ Татьяна Сарычева и Любовь Куршина



■ Фестиваль детского художественного творчества «Русские картинки»



■ Обрядовый праздник «Троица»



■ В «Русской избе»



■ Конкурс «Мисс Содружество»



САРАПУЛА — ЕДИНСТВЕННЫЙ В РОССИИ!

В апреле в нашем городе много лет назад...

Всезнающий интернет свидетельствует о том, что 335 лет назад появилось первое прямое упоминание о Празднике Дураков (английское «Fools Holiday»), принадлежавшее писателю Джону Обри

В юбилейный первоапрельский день предложу читателям познакомиться с двумя происшествиями, которые когда-то случились в Сарапуле. Даже несмотря на некоторый драматизм ситуаций, они вызывают улыбку

Детские проказы знаменитой землячки

Перу Надежды Андреевны Дуровой принадлежит автобиографический очерк «Некоторые черты из детских лет», где она описывает годы детства и юности, проведенные в Сарапуле. Бесценные для нас эпизоды жизни семьи сарапульского городничего, великолепный язык, добрый юмор... Итак, прочтем.

«В один теплый весенний вечер, когда батюшки не было дома и нельзя было ожидать, чтоб он скоро возвратился, рассудила я заняться составлением фейерверка своего изобретения. На дворе было так тихо... Я велела принести порошу, сажу и желтого воску, растопила, столкла порох и смешала его с серою, потому что я видела как-то, что сера очень красиво горит. Я очень жалела, что порошу было у меня немного, не более, как на один заряд.

«У кого спрятан порох? — спрашивала я Василису. — Мне бы надобно его столько же, сколько сажу, полную тарелку. Не знаешь ли ты, у кого порох?» — «Я думаю, у дворецкого; ведь у него все на руках! — отвечала Василиса с глупым видом. — Идти попросить?» — «Сходи, пожалуйста! Да ты не говори, для чего; скажи, что я хочу идти с ружьем». — «А батюшка-то!.. Ведь он не велит вам ходить с ружьем». — «Не твое дело. Поди! Не забудь же, как сказать...»

Василиса возвратилась с отказом: «Петруша сказал, барышня, что батюшка строго запретил давать вам порох, и ружье ваше отнесено в анбар и там заперто». — «Ну, хорошо, я обойдусь без пороха; селитра горит тоже ясно; у нас ее много, как жетесь?» — «Много у повара: ея что-то солили». — «Ну, поди же, принеси». — «Да разве украсть у Никиты? ведь так не даст». — «С тобой конца не будет!.. Ничего не успею сделать!.. Поди, достань селитру, как хочешь!» — «Я укра-

ду!.. унесу тихонько!.. добром этот жидмор не даст».

Василиса побежала и через пять минут принесла большую горсть селитры; я принялась за работу: смешала вместе сажу, порох, селитру: все это было уж очень мелко истолчено, истерто и просеяно; эту смесь всыпала в растопленный воск и сделала род теста, из которого наделала маленьких фигур, похожих на сахарную голову. Фигурок этих было около двухсот; я установила их очень симметрически на большом железном подносе, так что из всех их составила круглая пирамида или тоже род сахарной головы. Я зажгла нижний ряд; пламя охватило не вдруг, потому что воск препятствовал селитре гореть скоро, также и порох потерял от него много своей силы; итак, пирамида моя горела разного цвета огнями, светло, ярко и долго. Я была в восторге!..

Наконец она сгорела; поднос еще оставался на столе, но в комнате не было никакого запаха, потому что все окна были отворены; вдруг я услышала поспешные шаги и испуганный голос батюшки. Василиса вмиг бросила поднос за печку... Батюшка вбежал. «Где горит?.. отчего такой дым по всему двору?.. что сожгли?.. не тлеет ли где стена?.. что ты здесь делала?» Последний вопрос относился прямо ко мне, и на него я только отвечала очень непокойным голосом: «Ничего, батюшка!..»

Отец оборотился к Василисе: «Говори, что вы делали здесь?» — «Ничего, сударь!.. сера и порох!..» — воскликнула Василиса, пошатнувшись от опущения!.. В первый раз батюшка позволил себе ударить девку и в первый раз назвал меня дурую.

После этого происшествия, которое так испугало отца моего, заставя его думать, что дом наш сию минуту вспыхнет, я притихла недели на две; но в начале третьей посчастливилось мне найти на улице гусарскую круглую пуговицу, и первая мысль моя была начинить ее порохом и бросить в печь к старой Прасковье, готовившей обед для людей. Я не могла не знать, что порох вспыхивает в секунду, итак, чтоб это свойство его не лишило меня удовольствия видеть испуг и удивление старой поварики,



Полет пуговицы. Иллюстрация художницы О. Ильиной

я растерла порох с каплею воды и, смешав мокрый с сухим, хотя с большим трудом, но успела, однако ж, начинить пуговицу плотно, до самого отверстия... Я и сама еще не понимала, что будет делать моя ручная граната, если я брошу ее в горящую печь; думала, что она лопнет там и более ничего, и радовалась только тому, что выстрел этот старуха припишет колдовству, начнет творить молитву, креститься, крестить горшки, печь, выгонять всех из избы, говоря, что всему причиною чей-нибудь нечистый глаз! Вот все, чего я ожидала от моей пуговицы; но успех превзошел мое ожидание и заставил меня усмириться на целый месяц...

Через минуту после того, как я бросила пуговицу в печь, она вылетела из нее со свистом, летала по избе, щелкала по стенам, и наконец лопнула близ моей головы, и взрыла мне кожу на самой ее верхушке; капли крови вмиг разбрызнулись по всем локонам. Я, однако ж, не вскрикнула, но поспешно убежала в свою горницу и заперлась. Платье мое все уже было испещрено кровавыми каплями. Сбросив его поскорее, я надела темное, вымыла голову вином и, вытерев полотенцем, засыпала ссадины углем; от этого средства кровь тотчас перестала, но дня три я чувствовала какое-то кружение в голове.

Старая Прасковья рассказывала всем, кто хотел слушать, что дьявол вылетел из печи в то самое время, как она ставила кастрюлю, забывши сказать: «Господи, благослови!»,

что злой дух долго летал по избе, задел по уху Наталью, скоробил под лавку Ефима и, влетев снова в печь, молнией выскочил в трубу, и что всем этим чудесам была свидетельницей сама барышня.

Преступление и наказание

Ранней весной 1920 года Федор Стерхов, красноармеец дивизиона воздушных кораблей «Илья Муромец», который дислоцировался в Сарапуле с сентября 1919-го, тяжело переболел.

На Пасху, 11 апреля, служащим дивизиона выдали праздничный паек — девять фунтов хлеба на девять дней: из расчета один фунт (чуть более 400 г) на день. Однако все девять фунтов были поглощены Стерховым за два с половиной дня, и ослабленному организму красноармейца грозила голодная неделя.

Федор решил на преступление. Нет-нет, он никого не ограбил, ничего не украл, а поменял по случаю казенную простыню, за что получил взамен три буханки хлеба. Красноармеец нуждался в пропитании, кто-то из гражданских — в постельных принадлежностях.

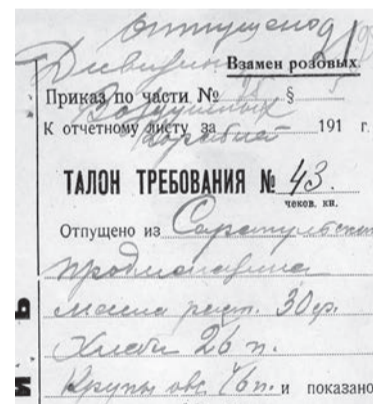
Время было суровое, военное. Недостачу простыни выявили, завели «дело», началось следствие. И, наконец, предстал Федор Стерхов перед полковым судом.

Узнать приговор суда можно из документа, хранящегося в Российском государственном военном архиве (ф. 11749, оп. 1, д. 83, л. 155).

Приговор
Именем Российской Социалистической Федеративной Республики

1920 года июня 4-го дня полковой суд при Сарапульском Уездном военном комиссариате в составе: председательствующего полкового судьи т. Фукина и полковых заседателей тт. Черепанова и Каракулова в открытом судебном заседании рассматривал уголовное дело (№ 99) по обвинению красноармейца дивизиона воздушных кораблей Стерхова Федора в продаже казенной простыни. Выслушав собственное сознание подсудимого, показания свидетелей, постановил признать преступление вполне доказанным.

Но принимая во внимание то, что питания после болезни требуется более, а потому суд, руководствуясь совестью социалистического правосознания, приговорил: взыскать с красноармейца дивизиона воздушных кораблей Стерхова Федора стоимость простыни к вычету из жалования. Но если еще повторится в следующий раз такой же поступок, то за эту же простынь взыскать пятикратную стоимость в доход казны.



Талон требования на приобретение продуктов служащими дивизиона «Илья Муромец», июнь 1920 года

Когда читаешь этот документ, наш сегодняшний день кажется безмятежно спокойным. Правда, опасаясь: вдруг кто-то огорошит розыгрышем — все-таки 1-е апреля...

Добавлю, что фамилия Стерхов представляет собой тотемное родовое имя — Стерх (белый журавль), и более всего Стерховых живет почему-то в Удмуртии. А стерхи гнездятся исключительно на территории России.

Т. Пеганова,
координатор проекта
«Память Сарапула».

Навстречу счастью!

Под таким смелым девизом в городе состоялся первый открытый Фестиваль предпринимателей Удмуртии



В фестивале приняли участие бизнесмены из Сарапула и Ижевска. Гостей мероприятия приветствовал Глава города Виктор Шестаков, пожелавший всем удачи и хорошего настроения.

Стартовал фестиваль на «Светлой лыжне». Предприниматели поодиночке и с семьями преодолевали разные

дистанции на лыжах, бегом или северной ходьбой.

В лыжных состязаниях Татьяна Медведева показала лучший результат среди девушек, Алексей Белоусов возглавил группу наиболее подготовленных лыжников.

Победители были награждены памятным медалями. С отличным настроением

праздник продолжился на стадионе «Энергия».

Здесь состоялся веселый турнир по хоккею на валенках. Задорные волонтеры из школы № 23 поддерживали и заряжали энергией игроков и болельщиков.

Завершился фестиваль обзорной экскурсией по городу.

А. Надева.

Подготовить к жизни на свободе

На базе исправительной колонии № 12 УФСИН России по УР открылся реабилитационный центр «Аврора» для осужденных женщин



Осужденная Любовь Кожевникова подарила Сюзанне Кирильчук куклу, сделанную руками женщин, отбывающих наказание в ИК-12

Проходить социальную реабилитацию и адаптацию к обычной жизни здесь будут женщины, срок отбывания наказания которых подходит к завершению.

Центр при ИК-12 создан на средства гранта, выигранного некоммерческой организацией «Межрегиональный благотворительный фонд помощи заключенным» в конкурсе, который проводился Фондом

президентских грантов. Это первый реабилитационный центр, который открылся в Удмуртии. Символическую ленточку на открытии «Авроры» разрезали начальник УФСИН России по Удмуртии Михаил Арсланов и президент Межрегионального благотворительного фонда помощи заключенным Сюзанна Кирильчук.

Реабилитационный центр обустроен для проживания 18

человек. Условия в нем отличаются от отрядных и приближены к привычной жизни на свободе. В центре организованы спальные помещения (кровати здесь деревянные, а не железные), гардеробная, кухня, комната личной гигиены. Осужденные женщины могут воспользоваться стиральной машиной, позаниматься на спортивных тренажерах, посмотреть телевизор, сидя на мягкой мебели. Работать с женщинами будут психологи и социальные работники исправительного учреждения и привлеченные некоммерческие организации.

Как отметила Сюзанна Кирильчук, опыт открытия реабилитационных центров в рамках предыдущих реализованных проектов показал их эффективность. Прошедшие курс подготовки к жизни на свободе женщины повторно не совершают преступления и успешнее адаптируются к условиям жизни в социуме.

**М. Розова,
В. Карманов (фото).**

Камская чайка

Дворец культуры радиозавода приглашает на первый открытый фестиваль-конкурс ансамблей бального танца

Первый фестиваль ансамблей бального танца «Камская чайка» состоится при поддержке Управления культуры, спорта и молодежной политики и Управления образования г. Сарапула.

К участию в конкурсе приглашаются детские, юношеские, молодежные и взрослые коллективы, творческие объединения. Творческий конкурс состоится **11 апреля в 12.00**. Открыта продажа билетов. **Справки по тел. 4-15-09.**

Пресс-центр ДК радиозавода.

Приглашаем к участию

С 23 апреля по 25 мая в военно-патриотическом клубе «Гвардия» будет открыта выставка стендового моделизма и военно-исторической миниатюры

Жителей города приглашаем принять участие в данном мероприятии, посвященном 76-й годовщине Великой Победы. Поделки принимаются **каждый четверг с 14.00 до 16.00 по адресу: ул. Азина, 26. Тел. 8-950-810-25-25.**

Т. Кузнецова.

О бюджете, приватизации и правопорядке

В четверг на минувшей неделе состоялось очередное заседание Сарапульской городской Думы. Сегодня мы проинформируем вас об основных вопросах, рассмотренных депутатами

Бюджет-2020

Депутаты поставили окончательную точку в бюджете г. Сарапула минувшего года. Назовем основные параметры нашей общегородской казны.

Общая сумма доходов бюджета г. Сарапула в 2020 году составила 2 млрд. 566,2 млн. рублей. При этом безвозмездные поступления от вышестоящих бюджетов (России и Удмуртии), включая дотации, субсидии и субвенции, составили 2 млрд. 100,9 млн. рублей (удельный вес в структуре доходов – 81,9%).

Расходная часть бюджета исполнена в сумме 2 млрд. 568 млн. рублей, темп роста к уровню 2019 года составил 110,2%.

Удельный вес расходов, исполненных в рамках действующих в городе 13 муниципальных программ, составил 97,5% от общего объема расходов бюджета.

Приоритетными направлениями являлись расходы на социальную сферу – 74,6% от общего объема расходов. Из них на образование – 61,3%, культуру – 9,2%, физическую культуру и спорт – 2,2%, социальную политику – 1,9%.

Порядок - дело общее

С результатами оперативно-служебной деятельности межмуниципального отдела МВД России «Сарапульский» депутатов ознакомил начальник отдела Сергей Бобровский. С основными цифрами и фактами из его доклада мы познакомим читателей в одном из ближайших номеров. А сегодня только отметим, что депутаты протокольным решением поручили Администрации города рассмотреть предложенные начальником полиции совместные мероприятия по профилактике преступлений и правонарушений на территории г. Сарапула.

Приватизация

Как отметила в своем докладе начальник Управления имущественных отношений Администрации г. Сарапула Анастасия Мокрушина, приоритетным направлением Прогнозного плана приватизации муниципального имущества являлось пополнение доходов местного бюджета и уменьшение расходов муниципального образования на управление муниципальным имуществом.

Общее поступление средств в городской бюджет от реализации муниципального имущества за 2020 год составило 9 млн. 312,9 тыс. рублей. Плюс к этому 1 млн. 682 тыс. рублей поступило в бюджет от продажи земельных участков, занимаемых объектами, реализованными с торгов. В результате реализации имущества годовые расходы бюджета на его содержание сокращены на 508,8 тыс. рублей.

Административная комиссия

С отчетом о работе Административной комиссии МО «Город Сарапул» выступил перед депутатами председатель комиссии - директор МКУ «Муниципальная милиция» Сергей Бутромеев. В своем докладе он отметил, что с созданием Муниципальной милиции и наделением ее полномочиями по выявлению и фиксации отдельных видов правонарушений возросло количество рассматриваемых на Административной комиссии материалов и улучшилось качество их подготовки.

За 2020 год Административной комиссией рассмотрено 620 дел об административных правонарушениях. К административной ответственности привлечено 455 правонарушителей, в том числе девять должностных лиц, 39 юридических лиц, 29 индивидуальных предпринимателей, 381 физическое лицо. На виновных наложено штрафов на общую сумму 1 млн. 287 тыс. 900 рублей.

О бездомных животных

Как проинформировал депутатов Глава г. Сарапула Виктор Шестаков, 18 марта Управлением благоустройства был заключен контракт со специализированной организацией на отлов бесхозяйных животных, в первую очередь, безнадзорных собак. Как мы уже говорили, в соответствии с изменившимся законодательством отловленные бродячие животные будут помещены в приют, где пройдут соответствующие ветеринарные процедуры, после чего будут возвращены в то место, где их отловили. Весь цикл занимает около трех недель.

В первую очередь отлов бродячих животных будет производиться в тех районах города, откуда поступало наибольшее число жалоб жителей. Это районы школы № 7, железнодорожного вокзала, Гудка. Звонить по данному вопросу можно в диспетчерскую Управления благоустройства по **тел. 2-19-69.**

И. Рябина.

Важен вклад каждого

Коллектив молочно-товарной фермы № 4, корпус 1, ООО «АгроНива» - один из лучших на предприятии, которое стабильно считается одним из сильнейших в районе



Любовь Бехметьева, Елена Чухланцева, Юрий Таначев (первый ряд, слева направо), Илья Терехов, Рудольф Морозов, Надежда Ральникова, Наталья Чухланцева (второй ряд, слева направо)

В составе коллектива фермы трудятся три оператора машинного доения, двое рабочих по уходу за животными и оператор молокопровода. Организуем их работу заведующая фермой Елена Чухланцева. Это сплоченный коллектив, где каждый несет ответственность за свой участок, но готов оказать поддержку и коллегам. С раннего утра на рабочем

месте - операторы машинного доения Любовь Бехметьева, Надежда Ральникова, Наталья Чухланцева, исполнительные и энергичные труженицы. Рабочие по уходу за животными фермы Илья Терехов и Рудольф Морозов всегда вовремя кормят коров, следят за чистотой стойла животного, а оператор молокопровода Юрий Таначев следит за исправностью систе-

мы молокопровода.

Работа этого коллектива отличается высокой производительностью и качеством, благодаря чему валовой надой молока за прошлый год составил 2489 тонн, это на пять процентов выше в сравнении с 2019 годом.

А вклад в общую копилку производственных показателей ООО «АгроНива» позволил предприятию стать одним из лучших по производительности молока в районе.

Так, в 2020 году общее поголовье скота на предприятии составило 3115 голов, в том числе 1280 коров. Это самое большое молочное стадо среди сельхозорганизаций района. Валовое производство молока за прошлый год - 8500 тонн. Это второй показатель в районе, как и надой на одну фуражную корову - 6620 кг.

За высокие производственные показатели по итогам прошлого года коллектив фермы занесен на Доску почета Сарапульского района.

М. Диулин.

Где чисто будет

В Удмуртии продолжается «генеральная уборка»

В республике в этом году будет ликвидировано 23 свалки. Работы проведут в рамках нацпроекта «Экология», инициированного Президентом России Владимиром Путиным.

В Минприроды Удмуртии поступило 43 заявки от 17 муниципальных образований республики на общую сумму 96,8 млн. рублей. По итогам рассмотрения комиссией было принято решение о предоставлении десяти районам субсидий на общую сумму 36,4 млн. рублей на ликвидацию 23 несанкционированных свалок.

В Сарапульском районе будет ликвидировано две свалки - в с. Уральский и д. Выезд. На эти цели району выделено 3355 тыс. рублей.

В 2020 году по нацпроекту были ликвидированы свалки в селах Кигбаево, Шевыряло-

во и Нечкино. На вывоз более 800 тонн мусора из бюджета УР было потрачено 2,2 млн. рублей.

В 2019 году свалка в с. Мазунино была ликвидирована собственными силами.

- За два года реализации нацпроекта «Экология» в Удмуртии ликвидировано уже 145 свалок, которые занимали площадь в 65 га. С этих объектов вывезено свыше 26 тысяч тонн отходов. Мы все помним поговорку о том, что чисто там, где не мусорят. Но, помоему, чисто там, где убирают и не мусорят одновременно. Поэтому в этом году мы «генеральную уборку», конечно, продолжим, - отметил Председатель Правительства Удмуртии Ярослав Семенов.

Пресс-служба Главы и Правительства УР.

Готовы к внештатным ситуациям

В районе идет подготовка к весеннему паводку

На сегодняшний день уже создана противопаводковая комиссия и утвержден план мероприятий по безаварийному пропуску паводковых вод и жизнеобеспечению населения.

Разработан план организации работ по предохранению от затопления автомобильных дорог.

С 1 апреля планируется открытие водоотводных труб, прочистка водоотводных канав и уборка снежных валов за бровку земляного полотна.

Подготовлены все необходимые материалы и инвентарь для предотвращения чрезвычайных ситуаций во время прохождения паводка.

Ю. Пермитин.

Молодо – не зелено

В с. Сигаево прошел финал конкурса «Лидер года - 2021» среди школьников



Финалисты конкурса «Лидер года - 2021»

Цель конкурса - выявление и поддержка талантливой, социально активной молодежи, лидеров в детских и молодежных общественных объединениях.

В финал ежегодного конкурса вошли 13 человек - учащиеся 7-11 классов из одиннадцати школ района.

Участники успешно прошли два испытания - рассказали о себе и защитили свои социально значимые проекты.

Итоги конкурса показали, что в Сарапульском районе - талантливая и активная молодежь. По итогам испытаний первое место завоевала Варвара Харитоновна из Шадрин-

ской школы с проектом «Музей, который живет». Второе место у Натальи Балтачевой из Кигбаевской школы с проектом «Мы помним», третье место присуждено Дарье Избековой из Сигаевской школы с проектом «Скейт-площадка в с. Сигаево».

С. Шадрина.

Живет такой человек

В с. Северный живет обыкновенный мужчина, семьянин, хозяйственник, но он дарит радость всем селянам



Рядом с лесным «чудищем» не страшно

Тех, кто занимается лыжами, скандинавской ходьбой или просто любит прогулки в лесу, ожидали сюрпризы. Там появились скамейки для отдыха, необычные фигуры. Лесные чучела «страшила», «чертик», «бабка» сделаны из пеньков и различных подручных материалов - старых игрушек, одежды и вещей, которые больше не пригодятся. Многие даже и не знают, кто делает эти «чучела». А это все творения рук жителя нашего села Северный - Василия Девятова. Ну и выдумщик Василий Петрович! Приятно пройти мимо его творений,

как будто в детство вернулся, настроение сразу поднимается и тепло становится на душе. И гулять по лесу теперь интересно. А если устанешь, то вот лавочка под сосной и стульчик под осинкой.

В оформлении «лесных жителей» участвуют и другие неравнодушные селяне - несут все, что может пригодиться, помогают с идеями. Как хорошо, что такие люди, как Василий Петрович, живут рядом с нами. Надеемся, что он и дальше будет радовать нас своими выдумками. Спасибо ему большое!

Жители с. Северный.

Сильнейшие – из Кигбаево

В с. Сигаево прошло первенство района по волейболу среди мужских команд в зачет XXXI летних сельских спортивных игр Сарапульского района

В соревнованиях приняли участие десять команд.

На протяжении всего дня с утра до позднего вечера на площадке шла упорная борьба за каждое очко. Все команды показывали свое мастерство, радуя болельщиков красивой

игрой.

Давно не было такого напряженного и эмоционального финала, где победитель определился лишь в последней игре, в последние секунды встречи.

По итогам турнира в упорнейшей борьбе третье место

заняла сборная команда МО «Усть-Сарапульское», второй стала сборная команда МО «Тарасовское», а высшая ступень пьедестала почета покорилась сборной команде МО «Кигбаевское».

А. Балтин.

7 апреля - Всемирный день здоровья

Здоровый город

Сарапул присоединяется к всероссийской акции «Человек идущий», которая стартует 4 апреля. Стать ее участником может каждый житель города

Акция проходит в рамках проекта оздоровления населения «Каждому муниципалитету – маршрут здоровья», который направлен на повышение двигательной активности населения, а также на развитие и пропаганду естественных методов оздоровления, таких как ходьба, бег, велосипедные прогулки, плавание, закаливание.

Проект реализуется в рамках программы Лиги здоровья нации «Здоровый муниципалитет».

Важными целями национальных проектов «Демография» (федеральные проекты «Спорт - норма жизни» и «Укрепление общественного здоровья») и «Здравоохранение» являются повышение качества здоровья и продолжительности жизни граждан. И зависят они от вовлеченности граждан в формирование ЗОЖ и развития инфраструктуры для повышения двигательной активности населения и условий для выбора и ведения здорового образа жизни жителями, - рассказали организаторы проекта.

К проекту уже присоединились более 20 регионов России, в том числе и Удмуртия.

Чтобы участвовать в акции «Человек идущий», в муниципалитете создается команда из горожан, желающих вести



активный образ жизни, чьи личные результаты станут составляющей общекомандного зачета. В составе команды может быть от 50 до 100 человек.

Создается такая команда и в Сарапуле. Сейчас в нее входят 22 человека, формирование продолжается.

Участником соревнований может быть любой горожанин любого возраста, не являющийся профессиональным спортсменом.

Чтобы войти в команду нашего города, необходимо скачать мобильное приложение «Человек идущий», найти команду Сарапула по хэштегу #Сарапулспортивный, зарегистрироваться в ней и начать ежедневно ходить.

Результат каждого члена

команды будет учитываться в общем зачете.

Обратите внимание: будет учитываться не более 25 тыс. шагов в день. Участник соревнований может быть дисквалифицирован в случае внесения заведомо ложных данных.

Сводка о текущих результатах соревнований обновляется в режиме реального времени в мобильном приложении «Человек идущий» и ежедневно на официальном сайте www.человекидущий.рф.

С вопросами можно обратиться по тел. 4-18-94 (Отдел спорта и молодежной политики Администрации г. Сарапула).

Присоединяйтесь к акции «Человек идущий»!

А. Надеева.

Ты - то, что ты ешь

Чтобы сохранить здоровье, необходимо не только вести активный образ жизни, заниматься физкультурой, но и правильно питаться

Соблюдение правил здорового питания обеспечивает рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, сокращает риск хронических заболеваний и расстройств, таких как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, диабет, повышенное давление и рак.

Разумеется, состав идеального рациона человека зависит от рода деятельности, образа жизни и места проживания, однако существуют более или менее универсальные советы, разрабатываемые здравоохранительными организациями.

Советы:

- Питание должно быть регулярным, дробным и небольшим по объему. Последний прием пищи не позднее, чем за два часа до сна.
- Поступающая с пищей

энергия должна равняться расходуемой. Необходимо соблюдать баланс.

- Выбирайте только натуральные продукты. Откажитесь от сладких промышленных напитков и фаст-фуда.

- Ежедневно съедайте не менее 600 г овощей и фруктов.

- Пейте не менее 1,5 литров чистой воды в день. При хронических заболеваниях обсудите питьевой режим с врачом.

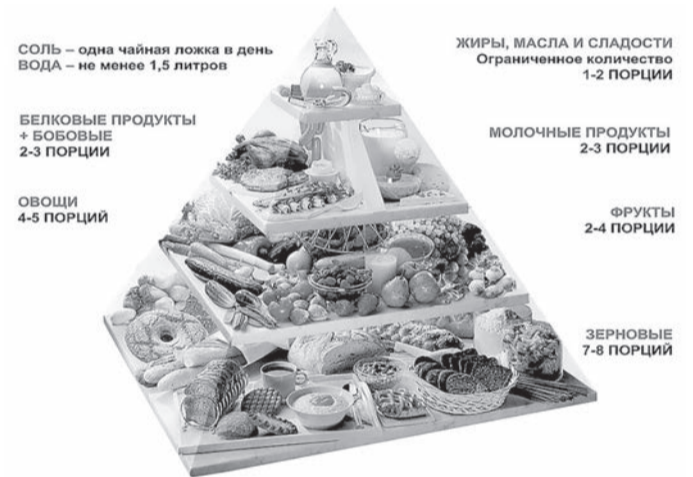
- Ограничьте употребление соли до 3 г в день.

- Ограничьте употребление сладкого до 50 г в сутки.

Пирамида здорового питания:

5% - жиры, сладости, 2,5% - мясо, птица, рыба, яйца, 12,5% - молоко, кисломолочное, 30% - овощи, фрукты, зелень, 40% - крупы, бобовые, мучное, хлеб.

Пирамида здорового питания



Выбери меня

У каждого вида ходьбы свой эффект. Какая разновидность подойдет именно вам? Люди без особых проблем со здоровьем должны ориентироваться на темп занятий, пациенты с хроническими заболеваниями и граждане преклонного возраста - на продолжительность

Прогулка - для зрелых

Это ходьба неспешным шагом со скоростью 2-3 км/ч (60-70 шагов в минуту). Идеально подходит людям в возрасте 65+ и пациентам кардиологов. Здоровым людям ходьба в медленном темпе не принесет особой пользы, поскольку системы организма при медленной ходьбе работают как в состоянии покоя.

Оздоровительная ходьба - для здоровых

Движение в достаточном быстром темпе (со скоростью 4-6 км в час или 90-130 шагов в минуту) или по пересеченной местности.

Занятия оказывают тренировочный эффект - сердечный ритм учащается, дыхание становится глубже, активизируются кровообращение и обмен веществ.

Такую ходьбу можно рекомендовать людям, не имеющим проблем со здоровьем. Лучшее начинать с небольших расстояний, увеличивать их постепенно, а во время занятий следить за пульсом.

Скандинавская ходьба - для бодрых

В процесс движения включаются руки, размах которых

регулирует ширину шага. Оптимальная скорость при занятиях - 6-7 км в час, идет более активный расход энергии (на 46% больше калорий, чем при простой ходьбе), на 25-30% увеличивается потребление кислорода, укрепляются мышцы ног, а также спины и плечевого пояса.

Спортивная ходьба - для подготовленных

Если вы занимаетесь ходьбой уже давно, а душа и тело просят увеличения нагрузки, попробуйте освоить спортивную ходьбу. Такое занятие - уже серьезная тренировка.

Многие возрастные медицинские проблемы можно полностью или частично решить во время занятий ходьбой.

Остеопороз

У каждой третьей женщины и у каждого четвертого мужчины старше 55 лет происходит изменение плотности и структуры костей. Четко выраженных симптомов у остеопороза нет. На него могут указывать ноющие боли в костях, в спине и уменьшение роста.

«Волшебной таблетки», позволяющей предотвратить и вылечить остеопороз, увы, не существует. Однако его

осложнения (к которым относятся переломы, в том числе и перелом шейки бедра), можно предупредить с помощью регулярной физической нагрузки.

Ежедневные прогулки способствуют улучшению кровоснабжения надкостницы и поддерживают костный метаболизм, что замедляет потерю костной массы и снижает риск переломов. Даже диагностированный остеопороз - не повод отказываться от занятий.

Саркопения

С возрастом человек теряет не только костную, но и мышечную массу. Этот процесс называется саркопенией. После 35-40 лет и мужчины, и женщины теряют мышечную массу.

Есть только один способ предотвратить или остановить потерю мышечной массы - это занятия спортом. Во время ходьбы задействовано 90 процентов мышц. А работающие мышцы не стареют!

Артроз

Дегенеративные изменения в суставах обычно дают о себе знать после 50-55 лет. Из-за слабых мышц нагрузка на суставы возрастает, износ хрящевой ткани ускоряется,

что неизбежно приводит к артрозу (разрушению суставного хряща). Артроз дает о себе знать скованностью движений, болью при движении и нагрузке, ограничением подвижности сустава.

Пешая прогулка на протяжении получаса снижает болевые ощущения, улучшает кровоснабжение и подвижность суставов.

Проблемы с сердцем

Гипертония есть у каждого второго после 50 лет, а хроническая сердечная недостаточность - у 50 процентов граждан старше 60 лет.

В любом возрасте и в любом состоянии сердце нуждается в физической нагрузке, и единственная активность, которая не противопоказана даже пациентам после инфаркта - это ходьба. Главное, во время занятий быть внимательным к своему состоянию и следить за пульсом (90-100 ударов в минуту).

Онкология

Физическая активность снижает риск рака на 60 процентов. И чем она выше - тем ниже вероятность заболевания. Ходьба, например, помогает держать в норме вес. А

лишние килограммы связаны с такими распространенными видами онкозаболеваний, как рак молочной железы, толстой кишки и желудка.

Гулять и думать

Физическая нагрузка даже средней интенсивности активизирует мозговую деятельность и благотворно влияет на психику. Известно, что возрастные ухудшения когнитивных функций у людей старше пятидесяти лет можно предотвратить с помощью систематической физической активности.

Чтобы занятия ходьбой пошли на пользу

☞ выбирайте удобную обувь на низком ходу с широкой подошвой;

☞ начинайте с непродолжительных прогулок (30-40 минут, не более 2 км), по мере привыкания время и расстояние можно постепенно увеличить;

☞ постарайтесь выходить на прогулку без сумок, рюкзаков, так как это дает дополнительную нагрузку на суставы. Главное - начать!

О. Романова,
руководитель отделения
медицинской
профилактики СГБ.

К Международному дню театра

Запомните нас веселыми!

Эта фраза умирающей Нилы Снежко в финале спектакля «Барабанщица» отражает всю суть характера подпольщицы, которую считали предательницей во время фашистской оккупации города



Наталья Антоновна Терещенко

Так можно сказать и о веселом дружном коллективе Народного театра ДК «Заря», отметившем в этом году 60-летний юбилей

Родившись из заводского кружка в военные годы, театр рос и развивался под руководством первого директора Дома культуры Нины Семеновны Галановой, которая пригласила к нам из Москвы талантливого профессионального режиссера Ефима Абрамовича Майданского.

В 1961 году народный театр первым в Удмуртии получил звание «Народный самодеятельный коллектив» за спектакль по пьесе Афанасия Салынского «Барабанщица», поставленный свердловским режиссером Наталией Терещенко. Ветеран сцены Валентина Дмитриевна Юрьева вспоминает: «Молодая, красивая, жизнерадостная Наталия Антоновна воодушевила нас, спектакль получился отменным. Главную роль в нем сыграла высокая стройная Маргарита Козлова. В других ролях были: Александр

Федорович Галанов, Николай Кузнецов, Александр Фатеев, Елена Маслова, Александра Холодова. 22-летней девчонкой я только что пришла в коллектив вместе с Алексеем Печерских и получила эпизодическую роль в «Барабанщице». После премьеры режиссер поздравила меня с удачным дебютом и порекомендовала остаться в труппе. Так театр стал для меня вторым домом на долгие годы. Я счастлива, что мне довелось играть здесь, и сейчас с удовольствием вспоминаю наши постановки, концерты, репетиции».

В этом же году в Сарапуле была поставлена опера «Запорожец за Дунаем». Невероятно, но наш скромный провинциальный Дом культуры или школа в советское время могли показать зрителям многоактные пьесы и оперы, как крупнейшие театры страны! Более ста спектаклей сыграно за эти годы. После Майданского коллектив возглавляли Владислав Иванович Гриценко, Виктор Иванович Сажин, Валерий Антонович Севастьянов, Светлана Геннадьевна Безгодова. Старожилы помнят актеров Валентину Юрьеву, Сергея Румянцова, Нину Уварову, Владимира Капина и многих других. В хорошей профессиональной форме и сейчас находятся Наталья Тимонина, Юрий Васильев, Галина Андрияшкина, Юрий Селиванов и др.

Лет шесть назад мне повезло познакомиться с екатеринбурженкой Наталией Антоновной Терещенко, ветераном Великой Отечественной войны, узницей фашистского концлагеря. Ей было уже восемьдесят пять лет, но она оставалась замечательным собеседником. Переписка с ней продолжалась вплоть до ее кончины в 2018 году. Такого сочетания мудрости, остроумия и моло-

дого озорства мне еще не доводилось встречать в одном человеке. Наверное, это и есть харизма, которая притягивает людей.

Наталья Антоновна согласилась написать о себе. «Пытаюсь положить на бумагу жизнеописание, т. к. нахально считаю, что может выйти вариант, достойный Л. Толстого, Достоевского и Шекспира в одном флаконе, а, мობудь, и покуче будет», - иронизировала она. Действительно, в ее долгой жизни было много горя, невзгод, потерь, которые лишь закалили ее. Так сформировался характер - сильный, властный, целеустремленный, непокорный. «Где бы я ни работала, я всегда собирала вокруг себя коллектив единомышленников», - говорила она.

Родилась моя тезка 9 августа 1929 года третьим ребенком в семье украинского крестьянина Полтавской губернии и новороссийской мещанки. Отец был рыбинспектором, мама - медсестрой. В семье были старший брат и сестра - Глеб и Зоя. Отца-инвалида арестовали в июле сорок первого, он умер в ГУЛАГе, не пережив войну. Брат ушел на фронт и погиб при освобождении Кубани в 1943 году. Мать и дочери всю войну пробыли в Новороссийске, наблюдая «Малую землю» из-за спин фашистов. Отсиживались в подвалах. Побывали в пересыльном лагере под Новороссийском, из которого им чудом удалось вырваться с приходом наших войск. В семье хорошо пела мама, а Наталия учила стихи, напечатанные в «Правде», и исполняла их в школе и в госпитале для раненых.

Окончив школу после освобождения от фашистов, Наталия отправилась в Ленинград поступать в театральный институт на режиссерский факультет. Жила у радужных родственников - Врачевых. Оказалось, что глава семьи служил в сарапульской единоверческой церкви. Девушку заинтересовали старообрядческие корни рода, и в конце жизни она провела подробное архивное исследование рода Врачевых-Рябовых, чем неожиданно помогла и мне при работе над книгой. Так что появление Н. Терещенко в Сарапуле отнюдь не было случайным. Из-за болезни студентка перевелась в московский ГИТИС на третий курс к Попову. По окончании учебы была направлена в Чебоксары. Здесь вышла замуж и уехала в Баку.

Пять лет жизни Наталия Антоновна отдала театрам в разных городах: Алатыре, Сарапуле, Кинешме, Свердлов-

ске. Затем возглавляла Свердловское театральное училище и двадцать лет работала режиссером массовых форм в Центральном парке культуры и отдыха им. Маяковского Свердловска-Екатеринбурга. Как оказалось, в этой должности ее поразительный общественный темперамент оказался весьма востребованным, и трижды парк признавался «Лучшим парком культуры и отдыха РСФСР».

Всю свою жизнь Наталия Антоновна вспоминала погибшего на войне брата Глеба, который до войны организовал авиамодельную ракетную лабораторию в Новороссийском Дворце пионеров. Война безжалостно забрала талантливого будущего инженера и его друзей, но благодаря Глебу Терещенко Новороссийск назван родиной российского ракетного авиамоделизма. Наталия Антоновна выпустила книгу «Начало космической эры в Новороссийске» о работах брата. Она добилась широкомасштабного ежегодного празднования Дня космонавтики в Новороссийске и Екатеринбурге. «А как же иначе? - говорила она. - Ведь именно в Новороссийске проводились первые опыты с ракетами, а специалисты Уралмаша выточили полусферы первого спутника». С большим энтузиазмом она бралась за другие проекты и добивалась своего. «А сколько чиновничьих порогов пришлось преодолеть!» - вспоминала она.

Такой целеустремленной, волевой, творческой личностью, профессионалом-режиссером запомнилась Наталия Антоновна Терещенко сарапульцам.

Сейчас Народный театр ДК «Заря» переживает непростой период. Ушли из жизни многие ветераны, театр остался без режиссера. Но его традиции подхватил Литературно-музыкальный театр при библиотеке им. Н. К. Крупской. Совместно мы за короткое время подготовили спектакль-комедию «Домик» по мотивам пьесы Валентина Катаева. Могу сказать, что работать с актерами, прошедшими закалку народного театра, не только удовольствие, но и большая ответственность. Каждый тщательно выстраивает образ, привносит в роль свою индивидуальность и мастерство. Они искренне болеют за дело, ценят добротный драматургический материал, понимают режиссерские требования, чтут репетиционный режим и дисциплину, подавая пример другим самодеятельным исполнителям.

Н. Запорожцева.

Кошки и окошки

В Детско-юношеском центре наступила настоящая весна, которую трудно представить без мартовских котиков и кошек



Кошка, символ уюта и тепла, неразрывно связана с образом дома так же, как и свет родных окошек. Поэтому выставка-конкурс так и называется: «Кошки и окошки». Масса декоративных и живописных изображений домашних любимцев уже не первый год в марте заполняет пространство залов и коридоров Детско-юношеского центра. Здесь вы можете встретить кошек, нарисованных на ткани и бумаге, связанных крючком и вылепленных из керамического теста, выполненных в технике «декупаж» и «нетканый гобелен». Рыжие, черные, белые, пятнистые, они выглядывают из окон, внимательно наблюдают за нами, наполняя каждый дом лаской и добротой.

На выставке представлено более ста творческих работ юных мастеров в возрасте от пяти до 16 лет. Жюри оценило высокий исполнительский уровень представленных работ и разнообразие идей.

В каждой из четырех возрастных групп определены победители. Особо отметило жюри те работы, где ребята изображают окна родного города. Награду получила младшая группа детей объединения «Арт-класс», очень удачно соединившая в своих работах кошек и сарапульские наличники. Специальным дипломом была отмечена авторская экспозиция Семена Цурканова «Кошки в окне», выполненная в технике объемной бумагопластики.

Н. Кибардина.
Фото В. Карманова.



Сцена из спектакля «Барабанщица»

«Нике» нужен свой дом

В рамках работы с обращениями граждан в Сарапуле побывали активисты регионального отделения Общероссийского народного фронта



В ходе встречи в ДЮЦе была озвучена многолетняя проблема ТСК «Ника»



Воспитанники танцевального коллектива репетируют в небольшом учебном зале ДЮЦа

Поводом для поездки в наш город представителей ОНФ послужило обращение жительницы Сарапула, поступившее на «прямую линию» с Президентом России в декабре прошлого года. В нем Вера Столбова, бабушка одного из воспитанников ТСК «Ника», рассказала о многолетней проблеме клуба, заключающейся в отсутствии соответствующего необходимым нормативам помещения для занятий юных танцоров.

На встрече с активистами ОНФ, состоявшейся в Детско-юношеском центре, присутствовали Глава г. Сарапула Виктор Шестаков, начальник Управления образования Владимир Красноперов, начальник Управления архитектуры Евгений Карманов, начальник сектора инклюзивного образования Министерства образования и науки УР Оксана Иванова. Исходя из этого, описание занятий в спортивном зале школы было скорректировано. И для занятий воспитанников «Ники» было выделено четыре дня в неделю по несколько часов.

Во время обсуждения было отмечено, что танцевально-спортивный клуб «Ника», отметивший в прошлом году 20-летие своей деятельности, работает на базе Детско-юношеского центра. Однако все эти годы воспитанники «Ники» оттачивают свое мастерство на разных площадках, потому что в здании ДЮЦа нет просторного зала для занятий спортивными танцами. Коллектив вынужден «кочевать» по спортивным залам сарапульских школ.

С 2012 года, после заверше-

ния строительства спортивного зала для школы-интерната № 19, танцоры «Ники» занимались на этой площадке. Сложившийся процесс «сломала» пандемия новой коронавирусной инфекции. В соответствии с введенными на этот период санитарными правилами между занятиями в спортзале должно быть не менее полутора часов для проветривания помещения. А по федеральным стандартам после завершения ежедневной учебной программы воспитанники школы-интерната должны в обязательном порядке заниматься внеурочной деятельностью, отметила в ходе обсуждения начальник сектора инклюзивного образования Министерства образования и науки УР Оксана Иванова. Исходя из этого, описание занятий в спортивном зале школы было скорректировано. И для занятий воспитанников «Ники» было выделено четыре дня в неделю по несколько часов.

Однако этого времени для полноценных тренировок детям недостаточно, - сказали, включившись в разговор, представители родительской общественности. - И ребята вынуждены репетировать в непригодных помещениях ДЮЦа - в небольшом учебном зале и в холле второго этажа.

Для того чтобы воспитанники получали качественное дополнительное образование в сфере танцевального спорта и для реализации программы

спортивной направленности, нашему образцовому коллективу жизненно необходима паркетная площадка размером минимум 250 квадратных метров с зеркалами и хореографическими станками, с раздевалками и душевыми. К сожалению, сейчас мы не можем обеспечить такие условия для наших детей. Сегодня мы стоим перед выбором: идти дальше по пути развития танцевального спорта в Сарапуле или снижать планку, потому что нет условий для работы, - констатировала руководитель клуба «Ника», директор ДЮЦ Светлана Березина.

Во время встречи активисты ОНФ предложили построить новое здание для занятий «Ники» с большим паркетным залом. Для строительства его, как отметили представители Администрации г. Сарапула, есть земельный участок с коммуникациями неподалеку от спортзала школы № 19. Муниципалитет готов оплатить проектно-сметную документацию и заняться поиском типового проектного решения.

Участники встречи договорились, что Администрация г. Сарапула подготовит «дорожную карту», в которой отразит не только свою работу, но и взаимодействие с региональными органами власти - Министерством образования и науки и Министерством строительства, ЖКХ и энергетики.

Кроме того, мы предложили создать попечительский совет, в который войдут представители власти, клуба «Ника», родители, эксперты ОНФ и строительной отрасли для постоянной и активной работы по всем возникающим вопросам. Мы должны сделать все возможное, чтобы дети были заняты и наращивали свой творческий потенциал. Надеемся, что в 10-летие детства, объявленное Президентом России, а также согласно данному им в конце 2020 года поручению развивать инфраструктуру образования нам удастся в короткие сроки создать комфортные условия для занятий танцевально-спортивного клуба «Ника», - подчеркнула сопредседатель регионального штаба ОНФ, руководитель Ассоциации образовательных организаций Удмуртии Татьяна Никольская.

В 2021 году планируется провести всю работу, которая позволит войти в бюджет следующего года для строительства объекта. Также эксперты ОНФ рекомендовали руководителю клуба «Ника» подать осенью нынешнего года заявку на грант для приобретения оборудования для будущего зала.

Следующий выезд экспертов ОНФ по продвижению строительства нового зала для юных танцоров запланирован в мае.

О. Ветошкина,
координатор по работе со СМИ регионального исполкома ОНФ в Удмуртии.

Состязания профессионалов

Педагоги детского сада № 43 – активные участники конкурсного движения



Людмила Некрашевич и Альфия Богатырева

В недавно состоявшихся межрегиональных конкурсах «Педагогический очерк» и «Кроха.ru», организованных Центром развития образования г. Перми, воспитатели дошкольного учреждения Ольга Дружинина, Елена Смирнова, Людмила Некрашевич и Альфия Богатырева добились высоких результатов.

Воспитатель младшей группы Елена Смирнова в своем очерке «Мои педагогические наблюдения» рассказала о том, что малыши живут в удивительном мире, радуясь всему.

Задача педагога - вовлечь ребенка в «понарошкин мир», чтобы он мог утвердиться в правилах, управ-

ляющих миром реальным, и проявить себя.

В очерке «Нас ждут чудеса на каждом шагу» воспитатель средней группы Ольга Дружинина поделилась своим опытом развития творчества, фантазии и воображения детей.

В результате серьезной экспертизы конкурсных материалов Ольга Дружинина заня-

ла второе место, Елена Смирнова отмечена сертификатом участника.

Воспитатели группы раннего возраста Людмила Некрашевич и Альфия Богатырева на конкурс «Кроха.ru» представили конспекты занятий, фото- и видеоматериалы проведенных открытых мероприятий. По итогам творческого состязания Альфия Богатырева заняла первое место в номинации «Сказки для малышек в технологиях будущего», а Людмила Некрашевич стала третьей в номинации «Все, что неизвестно, - очень интересно!»

А. Красноперова,
старший воспитатель детского сада № 43.

Поборолись за звание лучших

Студенты Сарапульского педагогического колледжа выступили на VI Открытом региональном чемпионате «Молодые профессионалы-2021»



Елизавета Пермякова с наставником Анастасией Быковой

В этом году на базе колледжа были развернуты площадки «Дошкольное воспитание», «Преподавание технологии», «Дошкольное воспитание - юниоры». Победительницами в первых двух компетенциях стали студентки СПК Елизавета Пермякова и Анна Давлетянова.

Серебряных результатов в своих компетенциях - «Преподавание в младших классах», «Физическая культура, спорт и фитнес», «Органи-

зация экскурсионных услуг населению», «Дополнительное образование детей и взрослых» - добились студентки Сарапульского педагогического колледжа Елизавета Кузьминых, Мария Коновалова, Юлия Зеленина и Диана Хрупова. Бронзовую медаль в компетенции «Преподавание технологии» завоевал третикурсник СПК Александр Каргашин.

Елизавета Пермякова и Анна Давлетянова продолжат борьбу в финале национального чемпионата профессионального мастерства «Молодые профессионалы» (WorldSkills Russia), который состоится в апреле этого года.

Высокие результаты студентов Сарапульского педагогического колледжа - итог сплоченной и профессиональной работы всего коллектива учебного заведения.

Н. Моисеева.

Дети - отражение родителей

О профилактике преступлений и правонарушений в подростковой среде мы поговорили с начальником отделения по делам несовершеннолетних МО МВД России «Сарапульский» Надеждой Тепляковой



Надежда Петровна, сколько преступлений в прошлом году совершено подростками?

- В 2020 году правоохранительными органами на территории Удмуртской Республики расследовано 550 преступлений, совершенных подростками. На территории Сарапула и Сарапульского района подростки совершили 38 преступлений, из них тяжких и особо тяжких – 15. Большая часть – это противоправные деяния имущественного характера и корыстной направленности (кражи денежных средств с электронных носителей, кражи и угоны транспортных средств).

Как часто подростки преступают закон в со-

стоянии алкогольного опьянения? Какие профилактические меры предпринимаются и какие штрафы предусмотрены за нарушение административного законодательства?

- Почти каждое четвертое противоправное деяние подростки совершают после употребления алкогольной продукции. Таких преступлений за прошлый год – шесть. Надо отметить, что Удмуртия входит в число регионов России, где уровень «пьяной» преступности среди населения является одним из самых высоких. За 12 месяцев прошлого года в дежурную часть межмуниципального отдела МВД России «Сарапульский» доставлено 187 подростков, из них 94 – за совершение правонарушений, связанных с употреблением спиртных напитков.

Своевременное пресечение административных правонарушений, удаление с улиц несовершеннолетних, находящихся в состоянии опьянения, в некоторых случаях не позволило подросткам совершить преступление либо стать жертвой противоправного деяния.

За распитие пива, алкогольной продукции сотрудниками ОДН составлено (по ч. 1 ст. 20.20 КоАП РФ) 56 протоколов, за появление в состоянии опьянения (по ст. 20.21 КоАП РФ) – 33.

К административной ответственности по ст. 20.22 КоАП РФ за нахождение в состоянии

опьянения несовершеннолетних в возрасте до 16 лет, а равно распитие ими алкогольной продукции в общественных местах привлечено 108 законных представителей.

В Республиканском наркологическом диспансере прошли лечение 16 несовершеннолетних.

В целях профилактики употребления алкоголя юными гражданами проведено 28 рейдов по проверке торговых точек, выявлено пять фактов реализации алкоголя несовершеннолетним, в отношении продавцов составлены протоколы по ст. 14.16 ч. 2.1 КоАП РФ.

Как Вы считаете, почему дети и подростки начинают употреблять алкоголь?

- Зачастую сами взрослые прямо или косвенно вовлекают детей в употребление спиртных напитков. В некоторых семьях обыденным является предложить ребенку за праздничным столом алкоголь, при этом родители объясняют свое поведение тем, что «лучше пусть ребенок немного выпьет под их присмотром, чем во дворе или в подьезде в компании друзей». Но это лишь провоцирует ребенка на дальнейшее употребление алкоголя.

В прошлом году сотрудниками ОДН на территории Сарапула и Сарапульского района выявлено 20 взрослых граждан, которые вовлекли 19 несовершеннолетних в систематиче-

ское употребление горячительных напитков.

Какова республиканская статистика в сфере незаконного оборота наркотических средств, сколько преступлений совершено с участием подростков?

- Негативная тенденция роста преступлений, связанных с незаконным потреблением наркотических средств, наблюдается в республике с 2017 года. По итогам 2020-го уже 50 подростков были вовлечены в незаконный оборот наркотиков (в 2019-м – 32). На территории обслуживания межмуниципального отдела выявлены трое несовершеннолетних, которые допустили употребление наркотических средств без назначения врача, один из них помещен в Республиканский наркологический диспансер на стационарное лечение.

Каковы основные пути распространения наркотиков и что употребляют подростки?

- Наибольшую опасность представляют наркотики нового поколения – так называемые соли, миксы, «дизайнерские» наркотики. Это синтетические вещества, которые изготавливаются путем изменения химической формулы уже известных наркотиков, в результате чего получаются новые.

Основной путь приобретения смертоносной отравы –

бесконтактный посредством интернета.

За какие проступки подросток может быть поставлен на учет в ОДН? Какова статистика за прошлый год?

- На учет может быть поставлен подросток, который употребил алкогольную продукцию, совершил преступление, а также самовольно ушел из семьи. С этими несовершеннолетними в последующем ведется работа, в которой принимают участие все субъекты профилактики. За отчетный период прошлого года на профилактический учет взято 169 несовершеннолетних, из них 92 – за употребление алкогольной продукции.

Хотелось бы обратиться к взрослым: необходимо всеми возможными способами оградить своего ребенка от существующих опасностей. Лучшим примером для детей является здоровый, трезвый образ жизни родителей. Вся та работа, которая проводится с ребенком в школе, в техникуме, не принесет должных результатов, если дома родители ежедневно демонстрируют подрастающему поколению негативное поведение, если дети являются свидетелями ужасных поступков взрослых.

Берегите детей и помогите им вырасти достойными людьми!

Беседовала **М. Розова**.
Фото **В. Карманова**.

Существует ли проблема?

Современная наркоситуация в стране и в республике характеризуется расширением масштабов незаконного оборота и немедицинского потребления наркотиков

Только на официальном учете в учреждениях здравоохранения России состоит более 550 тысяч человек, употребляющих наркотики. В наркологических учреждениях Удмуртской Республики зарегистрировано около трех тысяч наркопотребителей. Преимущественно это молодые люди в возрасте 20-25 лет, каждая пятая – девушка. Средний возраст «первых проб» наркотиков, на который чаще указывают пациенты, уже страдающие наркоманией, - 15-16 лет.

РЕАЛЬНОСТЬ О НАРКОТИКАХ

Наркологам всегда приходится слышать от больных наркоманией одно и то же выражение: «Хотел попробовать только раз, из интереса... Если бы я знал, во что превратится моя жизнь...»

Существует единственный принцип отсутствия проблем наркотического рабства - «не пробуй!»

Опасность формирования зависимости заключается именно в первой пробе наркотика. Трагедия заключается в том, что никто из начинающих употреблять наркотики не верит в то, что потеряет контроль над собой и свободу. Однако реальность такова, что, несмотря на существу-

ющие факторы риска (наследственность, травмы головного мозга, личностные особенности и др.), наркоманом может стать любой, кто хоть раз попробовал зелье.

Все наркоманы прекращают употреблять наркотики, лишь единицы из них успевают это сделать до конца жизни...

ЕСЛИ ЗАКРАЛОСЬ ПОДОЗРЕНИЕ, ЧТО РЕБЕНОК УПОТРЕБЛЯЕТ НАРКОТИКИ...

Все отчетливо понимают, что наркомания — это болезнь. Чем раньше мы обратимся к врачу, тем раньше он поставит диагноз, тем проще вылечить болезнь без необратимых последствий.

К сожалению, окружающие (даже близкие люди) не сразу замечают изменение в поведении ребенка, начавшего употреблять наркотики.

Да и физические изменения появляются не с первой затяжки, таблетки, укола. Однако по сочетанию нескольких признаков можно с большой долей вероятности сказать, принимает ли ребенок наркотические или психотропные вещества.

Изменения в поведении:

- уходы из дома и прогулы в школе;

- ухудшение памяти и внимания;

- болезненная реакция на критику, немотивированная агрессивность;

- частая и резкая смена настроения;

- участвовавшие просьбы дать денег или появление сумм неизвестного происхождения;

- пропажа из дома денег, ценностей, книг, одежды и др.;

- частые необъяснимые телефонные звонки, разговоры «украдкой»;

- изменение круга общения, проведение большей части времени в компаниях асоциального типа;

- беспричинное возбуждение или вялость;

- нарастающее безразличие, потеря интереса к участию в делах семьи;

- бессонница ночью и сонливость днем.

Естественно, изменения в поведении ребенка должны насторожить. Однако еще большее беспокойство должно вызвать обнаружение внешних признаков опьянения.

Внешние признаки:

- неестественно расширенные или суженные зрачки;

- покрасневшие или «мутные» глаза, «остекленевший взгляд»;

- замедленная несвязная речь или, наоборот, словоохотливость, навязчивость, внезапная излишняя откровенность;

- состояние, напоминающее алкогольное опьянение, но без специфического запаха (хотя в последнее время для того, чтобы скрыть состояние наркотического опьянения, подростки сочетают употребление наркотиков с употреблением слабоалкогольных напитков);

- плохая координация движений (пошатывание, спотыкание);

- заторможенность, «погружение в себя» или гиперактивность (необычно повышенная активность), суетливость, гримасничанье;

- неадекватное поведение, галлюцинации, приступы панического страха, «мания преследования».

Обнаружение предметов, обычно находящихся в обиходе наркопотребителей, относится к категории очевидных признаков наркотизации.

Очевидные признаки:

- следы от уколов, порезов, синяки;

- свернутые в трубочку бу-

мажки, пакетики, короткие пластиковые трубочки от соков, пустые гильзы от папирос;

- маленькие ложечки (часто заточенные), капсулы, бутылочки, пузырьки;

- неизвестные таблетки, порошки;

- пакки лекарств снотворного, успокоительного, обезболивающего действия.

Если Вы обнаружили несколько из вышеуказанных признаков, то есть основания предположить, что ребенок начал употреблять наркотики.

При возникших проблемах, сомнениях о возможном употреблении ребенком наркотических или токсических веществ обращайтесь за помощью в Республиканский наркологический диспансер по адресу: **г. Ижевск, пос. Машиностроителей, 117.**

Детское диспансерное отделение: **8 (3412) 715-948.**

Амбулаторное реабилитационное отделение: **8 (3412) 616-099.**

«Телефон доверия» наркологической службы УР: **8 (3412) 715-333.**

Пресс-служба Республиканского наркодиспансера.

Апрель пробуждает сады

Второй весенний месяц - едва ли не самая горячая пора для владельцев приусадебных участков, когда актуальна поговорка: «Час упустишь - годом не наверстаешь!»

Наступает, наконец, время бурного пробуждения природы от зимнего сна, буквально ежедневных изменений за окном - в саду и огороде. Перемены начинаются с быстрого оседания и таяния снега, что вызывает половодье, разлив рек и прудов, а затем - отрастание травы, цветение мать-и-мачехи, одуванчика, некоторых лесных деревьев - лещины и вербы, за которыми распускаются почки черной смородины, крыжовника, жимолости. Обычно уже с первых чисел апреля среднесуточная температура устойчиво превышает нулевую отметку термометра, а к середине месяца земля окончательно освобождается от снега, подсыхает. Но нынче - ситуация особая, что прибавляет хлопот нам, садоводам!

Обеспечим сток воды!



Из-за обильных февральских и мартовских снегопадов ожидается затяжное снеготаяние, а в некоторых регионах - затопление приусадебных и дачных участков. А это задерживает прогревание и просыхание почвы, сдвигая на поздние сроки весенние посевы и посадки. Длительное затопление опасно для плодовых и ягодных культур: приводит к отмиранию корней, поскольку лишает их кислорода, отравляет землю вредными солями серы, железа, а еще и аммиаком.

Понятно, что все это важно вовремя предотвратить, особенно там, где плотные глинистые почвы, удерживающие влагу. Хорошо, если ваш участок расположен на склоне и по его периметру заранее установлены глубокие дренажные каналы. В том и другом случае паводковые и грунтовые воды довольно быстро уходят с участка. Когда же нет хорошего стока, приходится как можно раньше, прямо в снегу, прокапывать от мест застоя воды отводные каналы и борозды, ведущие за пределы сада и огорода. Ускоряет таяние припудривание поверхности снега торфом или древесной золой с толченым древесным углем. И учтите: сход снега на северных участках, а также в тени высоких построек и сплошных заборов задерживается на полторы-две недели.

Первые ранневесенние посевы проводят там, где легкие песчаные и супесчаные почвы. Если их поверхность прикрыть черной пленкой, то уже за считанные дни окончательно сойдет снег и прогреется почва. На переувлажненной земле нынче целесообразно соорудить высокие грядки, приподнятые над поверхностью участка на 30-40 см. Такие быстрее подсыхают. Тем более тогда, когда их прикрывают

белым нетканым материалом.

Прежде других высеивают холодостойкие овощные культуры: редис, морковь и пряно-зеленные: шпинат, салат, овощную горчицу, рукколу, петрушку, укроп, огуречную траву. Однако учтите, что все перечисленное полноценно развивается только при достаточной обеспеченности почвы питательными веществами, поэтому грядки перед посевом не только тщательно перекапывают садовыми вилами с удалением корней и сорняков, но и щедро заправляют комплексными минеральными удобрениями (20 г на кв. м).

Грядка с биоподогревом



В последние годы огородники все чаще устраивают так называемые утепленные грядки по старому народному методу - с использованием биотоплива. Но если раньше в качестве последнего служил конский навоз, то теперь - смесь других, более доступных, саморазогревающихся органических материалов, которые имеются на любом приусадебном или дачном участке: остатки прошлогодних листьев, сорняки, измельченные ветки, бумага, опилки, подгнившие доски и прочие садовые отходы. Иначе говоря, все, что обычно используют для компостирования. А сейчас из этого получится саморазогревающее биотопливо - после перемешивания в большой куче, обильного полива горячей водой, а лучше раствором мочевины (2 ст. ложки на 10 л) и перекапывания во вместительную траншею глубиной и шириной 50 см, прорытую вдоль грядки.

Обратите внимание

После заполнения траншеи перечисленным материалом его нельзя уплотнять, поскольку только в рыхлом состоянии его разложение будет сопровождаться обильным выделением тепла (до 40°). Как только это произойдет (в течение 3-5 дней), на разогретую органику насыпают 20-сантиметровый слой плодородной земли и производят посев овощных культур.

А вот какими семенами - сухими или предварительно пророщенными? Обычно не учитывают: при раннем посеве в холодную почву пророщенные и замоченные семена нередко загнивают, поэтому в апреле оправдан посев исключительно сухими семенами.

Если же устанавливается затяжная холодная погода с повторяющимися ночными заморозками, то с посевом лучше повременить или же заняться им в теплице, установив там ту же грядку с биоподогревом.

Впрочем, повысить температуру в теплице можно и более простым способом - лично я использую его не менее десяти лет. Причем без каких-либо материальных затрат: нужна лишь металлическая бочка и сухая бросовая древесина, которую сжигаю под

открытым небом, превращая в горячую золу и раскаленный уголь. Как только горение прекращается, бочку с горячей золой осторожно перемещают внутрь теплицы, установив в междурядье. Затем накрывают металлическим листом, оставив для доступа воздуха небольшую щель. В результате бочка с медленно тлеющей золой не остывает целую неделю и служит в качестве печки. Поэтому температура в теплице вполне достаточна для таких теплолюбивых «неженков» как огурцы, томаты, перец. Разумеется, такой обогрев требует присмотра!

Ранние огурцы - к майским праздникам!



Первые урожаи столь востребованной культуры многие любители получают позже, чем хотелось бы, - только в середине лета. Тогда и период плодоношения оказывается слишком коротким, меньше месяца, из-за повсеместного распространения уже в августе вредоносных заболеваний - ложной мучнистой росы и корневой гнили.

Удачный выбор устойчивых к комплексу болезней современных гибридов обеспечивает половину успеха. Поэтому, в первую очередь, рекомендую проверенные на практике многими огородниками такие ультраранние, устойчивые к болезням и не требующие опыления гибриды, как **Атос, Бастион, Дамский угодник, Изумрудная россыпь, Реванш, Форсаж, Экспресс, Энеж**. Огурчиками изумительного вкуса они способны порадовать уже через 38-40 суток после всходов!

Судя по моему опыту, рекордсмен по устойчивости к резким перепадам температур, что в наших широтах повторяется не только весной, но и летом - крупнобугорчатый гибрид **Экспресс**. А вот самым продолжительным периодом плодоношения, вплоть до конца сентября, отличается **Энеж**. Рекомендую!

Чтобы стабильно получать высокий и качественный урожай, не менее важно учитывать биологические особенности этой культуры и правила агротехники.

Огурцы - исключительно теплолюбивые растения. В холодной почве семена загнивают, а быстро прорастают лишь в теплой почве при температуре не менее 15°С. Да и при такой всхожести приходится дожидаться долго - 10-12 суток. Причем они изреженные и появляются неодновременно. И только при +25°С процесс вдвое ускоряется.

Поэтому точный срок посева зависит от микроклимата в теплице и правильно выбранной технологии выращивания. При обычном солнечном обогреве посев производят только 10-15 мая, а при использовании вышеописанной технологии биоподогрева и других ухищрениях - на месяц

раньше - уже в апреле! Однако навряд ли сработает только целый комплекс агроприемов.

Из-за высокой вредности заболеваний особое значение приобретает их профилактика. Поскольку возбудители самой опасной огуречной болезни - споры ложной мучнистой росы - сохраняются на семенах, в почве и на растительных остатках, семена перед посевом обеззараживают не менее 25 минут в крепком 2%-ном растворе марганцовки (почти черного цвета). А, кроме того, соблюдают севооборот (чередование культур) и дезинфицируют конструкцию теплицы. Лучше иметь их несколько, возвращая огурцы на прежнее место, как минимум, через три года. Возможные предшественники - перцы, баклажаны, томаты. Так как полная замена грунта слишком трудоемка, обновляют хотя бы верхний его слой, заменяя свежим рыхлым компостом без растительных остатков.

Поликарбонат или стекло снаружи и внутри теплицы промывают губкой с дезинфицирующим раствором. Однако гарантированное обеззараживание всей ее конструкции и почвы дает проверенное народное средство - задымление в течение 3-х часов с помощью серных шашек «ФАС», в чем убеждает моя многолетняя практика.

После перекопки и рыхления почвы посев или высадку рассады проводят ленточным способом, с расстоянием между рядами - 90 см, а между лунками в ряду - 30 см. Глубина посева - 3-4 см.

Огурцы отличаются «прожорливостью» - интенсивным потреблением элементов питания в течение всего периода вегетации, требуя совместного использования минеральных и органических удобрений в слабой концентрации. Их можно сэкономить многократно, если заделывать непосредственно в каждую лунку. Например, по одной чайной ложке комплексного удобрения «Сударушка», «Флумбукурьяк» и суперфосфата (последний заменяют древесной золой), все тщательно перемешивают.

В период цветения и плодоношения обязательно требуются подкормки раствором тех же комплексных удобрений при чередовании с органическими («Буцефалом», «Радогором», «Каурим»).

Значительно ускоряет плодоношение (на 10 суток) применение в теплице двух дополнительных укрытий: мульчирующей черной или светопрозрачной пленки - непосредственно поверхности почвы, а белым нетканым материалом - лунок сверху.

В теплице плети огурцов выращивают не в расстил (горизонтально), как на открытом грунте, а на вертикальной опоре в виде шпалеры, для чего по краям каждого ряда вбивают двухметровые колья, которые соединяют

двумя-тремя рядами брусков. С самого верхнего спускают веревки, привязанные индивидуально к каждой плети уже с месячного возраста.

Поливают по утрам подогретой до 25° водой из растопленного снега, что дополнительно стимулирует развитие растений.

Защита сада от вредителей



В последние годы наибольший вред приносят саду яблонные цветоеды - маленькие серо-бурые жуки с длинным «хоботком», за что их прозвали «слониками». Пока полностью не сошел снег, они зимуют в укрытиях: чаще - непосредственно под кронами яблонь, среди опавшей листвы, в верхнем слое почвы, в щелях и трещинах коры деревьев. Активизируются именно сейчас, ранней весной, когда и надо с ними бороться всеми доступными способами. Тем более, что поначалу они безвредны, поскольку пребывают в сонном состоянии и едва передвигаются.

Как только становится теплее, голодные жуки взбираются по веткам на вершину деревьев и питаются почками, протыкая в них глубокие отверстия, а позже - очередь за бутонами, которые они выедают изнутри. Но этого не надо пассивно дожидаться!

Наши действия - безотлагательны!

Едва сойдет снег и немного подсохнет, вручную стряхните жуков со всех яблонь, особенно с молодых. Причем не на землю, а на подстилку из брезента или пленки. Легко это удается в прохладные утренние часы, при слабoplусовой температуре, пока насекомые бездвигательны. А с середины до конца месяца, когда почки яблони начинают распускаться, желательно двукратно опрыскать деревья безвредным для нашего здоровья средством - водным раствором препарата «ФАС» (2 таблетки на ведро теплой воды).

Не менее эффективен третий, современный способ защиты - с помощью ловчих поясов, которыми плотно оборачивают стволы, и ловушек-экранов «Машенька», что развешивают на ветках тех же яблонь и груш. Весной с таким липучкам приклеивается огромное количество крылатых и ползучих вредителей!

Совет

Жуки цветоеда, тля и клеши предпочитают облетать стороной деревья и ягодные кустарники, где в непосредственной близости произрастают инсектицидные дикорастущие травы. В первую очередь - пижма, серебристая полынь, лекарственная ромашка и чистотел. Возможно, стоит посадить их на своем участке в небольшом количестве, и тогда вредителей вовсе не станет? Давайте проверим!

Венедикт Дадькин, агроном, журналист.

КОТЫ И КОШКИ КАК СИМВОЛ НАСТУПИВШЕЙ ВЕСНЫ

Что там ни говори, но март у нас при всем прочем ассоциируется с мартовскими котами. Очень уж активно встречают они весну душераздирающим мяуканьем. Вот и решили мы в канун Дня смеха вспомнить об этих вестниках весны. Спасибо всем читателям, откликнувшимся на наш призыв представить портреты своих домашних любимцев!



Фотоработы А. Маршак, А. Муратдымовой, Л. Полянцевой, А. Каменских, С. Килина, В. Карманова

